让她神魂颠倒——
从素不相识到一见钟情

约会及社交达人帕特里克·金教你有效地约会

畅销作家帕特里克·金最新力作
没有虚情假意的伎俩，
没有哗众取宠的噱头 只有切实可行的约会招数

帕特里克·金（Patrick King）◎著
刘叶舟◎编辑
刘叶舟 张梦云◎译

Fiberead
- 2015 -

目录

《让她神魂颠倒--从素不相识到一见钟情》

引言

爱情的生物基础

恋爱法则

恋爱法则1 约会大冒险可以增进感情

恋爱法则2 顺其自然是致胜王道

约会法则3 行动和步骤很重要

约会法则4 你才是掌控互动的人

约会法则5 活动是制胜关键

约会法则6 只有发言人才需要用采访模式

约会法则7 目光交流是爱情粘合剂

约会法则8 如果眼神接触是汽油弹，那身体接触就是核武器

约会法则9 偶尔采取热烈攻势

约会法则10 女人更欣赏私人定制的约会

约会法则11 女人都爱突破极限的约会

约会法则12 要就要独一无二

约会法则13 你的生活是一系列（迷你）故事

约会法则14 爱情才是最终追求

约会法则15 得不到的最想要

约会法则16 介绍潮流游戏
约会法则17 她是窈窕淑女
约会法则18 要有危险感
约会法则19 建立度假理念
约会法则20 交流是一个变幻无常的小婊砸
彩蛋！——避免被贴上可怕的“讨厌鬼”标签
结语
速查表

《让她神魂颠倒--从素不相识到一见钟情》

帕特里克·金（Patrick King） 著

刘叶舟 张梦云 译

责任编辑：刘叶舟

©Fiberead 纤阅科技文化（北京）有限公司 2016

©浙江出版集团数字传媒有限公司 2016

本书版权为浙江出版集团数字传媒有限公司所有，非经书面授权，不得在任何地区以任何方式反编译、翻印、仿制或节录本书文字或图表。

DNA-BN：ECFD-N00006427-20150917

最后修订：2016年03月17日

出版：浙江出版集团数字传媒有限公司

浙江 杭州 体育场路347号

互联网出版许可证：新出网证（浙）字10号

电子邮箱：service@bookdna.net

网址：www.bookdna.net

浙江出版集团数字传媒有限公司为作者提供电子书出版服务。

本书电子版如有错讹，祈识者指正，以便新版修订。

©Zhejiang Publishing United Group Digital Media CO.,LTD,2013

No.347 Tiyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.

service@bookdna.net

www.bookdna.net

纤阅科技文化（北京）有限公司

contact@fiberead.com

www.fiberead.com

引言

如果你做个调查，随便找几个朋友，问问他们想找一个怎样的另一半。你肯定会得到以下答案：事业有成，家庭美满，育儿有方，善良体贴，志趣相投，幽默风趣，魅力十足。简直是标准答案。我们都会认识许多满足这些条件的人，那是不是意味着我们愿意接受所有满足标准的人作为我们的终身伴侣？我对此持怀疑态度（尽管很多人真的会选择拉郎配的婚姻方式）。

尽管是老生常谈，但是这个问题又说回来了：到底是什么让我们与这个人而不是另一个人坠入爱河？恐怕世界上所有的情歌都不能解答，可能是因为答案本身就在云里雾里。一点火花，一次碰撞，一种被某人吸引的感觉，一种无法言说的确定感。除了将其归为心灵感应，确实无法限定。

与一个人心灵相通是世界上最美妙的感觉之一。但是我们总会失败，要不然就会被发好人卡，或者有这样或那样的永远不想记起的经历。心灵相通的感觉十分难得，五次里至少得有四次失败的经历，“对不起，我，我对你没有那样的感觉。”这话是不是听上去很耳熟？

所以对男士们来说，这个古老问题最终就变成了：我怎样才能创造出那种心灵感应，让女人为我倾倒呢？

作为从实战中摸爬滚打出来的约会教练，我将在这本书以用流行音乐和电视节目里的爱情故事为例，来教你如何建立心灵感应。

“但是，帕特里克，你是说流行音乐和电视节目里的爱情故事吗？他们都是假的！都是胡编乱造的！”

不可否认，这是一个有力的反驳。就拿真人秀节目《单身汉》（The Bachelor）来说。为不熟悉这个节目的读者介绍一下，在这个节目里，一位男嘉宾将和25位极具魅力的女嘉宾约会。一开始双方完全

是陌生的，仅仅六周后，男嘉宾将会在节目的结尾向其中一位女士求婚。这可是改变一生的决定。就算他们在节目里发展出的感情只有一成是真的，这其中还是有很多真实的奇妙感应和激情，是不能光靠出镜压力和电影氛围来解释清楚的。

我曾系统地研究过这些节目，分析了短期内产生心灵感应的共同原因：比如说帅得人神共愤，又比如说家世优渥，被标榜为“白马王子”，再比如女嘉宾之间的竞争感。这些有用吗？可能吧。但是除了那些，你会对真正有效的原因感到震惊。

结果显示，许多元素牢牢地扎根于爱情理论的生物基础——换而言之，就是爱情究竟对我们的大脑，身体，感情产生了什么影响。了解这些之后，我们要做的仅仅是精心的计划并执行，就能得到我们想要的结果。

一次成功的约会需要运用到我所说的全部，并且真正地将这些情感灌输给人。这并不是难以企及，每个人都能做到，我将教给大家我的20条约会原则，帮助你从素不相识，到一见钟情。

爱情的生物基础

首先，我们很有必要重温一下接下来会谈到的一些生理机能。本书的重点并不是生物学本身，所以我只是简要谈谈。

我们的目的在于吸引异性关注，从而培养感情。接下来，我会简要谈谈达成这个目的三种主要手段。追根究底，这些仅仅是生物机能，只要一些巧妙的调节、融合和设计，就可以刺激和推动这些机能的增长。

“拥抱荷尔蒙”

你可能早有耳闻。后叶催产素被称为“拥抱荷尔蒙”，因为通常情况下，增加你和异性的肌肤之亲，人体会释放后叶催产素。在一些让人感觉放松愉快的社交场合，人体也会释放后叶催产素。那什么时候释放得最多呢？高潮之后。

后叶催产素让我们放下戒备、全心全意依赖他人，据说还会让人上瘾。很明显，你的目标应该是增加后叶催产素的释放。如果有人曾说对你没感觉，那肯定是释放的后叶催产素不够。

“精虫”上脑

神经传递素存在于大脑之中，人类受到的刺激不同，释放的神经传递素的浓度也不尽相同。有四种主要的神经传递素，我们主要关注的是多巴胺和烃色胺。

我们经常把多巴胺和可卡因联系在一起。在我们进行最喜欢的活动，对一些事有所期待，完成挑战，进入新环境和心跳加速时，大脑会释放多巴胺。当心情愉悦时，多巴胺会造成强烈的悸动……这准确地反映了任何恋爱关系早期的忐忑的状态。

许多情况下，同样的原因会释放烃色胺，并达到一样的效果。主要的区别是，当烃色胺释放减少时，人们会有迷恋的想法和心理作用。同样，这准确地描述了恋爱关系早期的动态。

你的目标就是增加多巴胺的释放，减少烃色胺的释放。

紧张的汗

有没有注意过你站起来发表演讲的时候心跳得多快？快要接吻的时候呢？再远一点，单单只是想到你心爱的人，就会心花怒放、嘴角泛起微笑，这你注意到过吗？

肾上腺素的释放正是罪魁祸首。肾上腺素和决定战斗还是逃跑的神经系统紧密相关，从技术上说，它可以帮助你战胜一只饥肠辘辘的熊，或者跑向最近的树。当然，在现代社会，肾上腺素基本是用来提醒我们对所处环境的感受，这些感受可能包括不适、未知、兴奋、恐惧、紧张或者焦虑。最重要的是，它是我们喜欢一个人的标志。

肾上腺素对我们身体的影响，我们再熟悉不过了。尽管肾上腺素并不总是起到好的作用，我们还是希望增加它的释放，这是为什么呢？

人类心理学认为，人类处于某种情感状态时，会为他们的感受寻找原因。所以，当人感觉到兴奋、焦虑和恐惧，肾上腺素上升时，会尝试将原因归结为某个因素。换而言之，如果你让你的对象感觉心跳加速，她会把原因归到你的身上，心电感应就产生了。

最后，当人们因为肾上腺素的增加而兴奋时，他们一般会变得积极主动，乐于接受。

其他因素

某种程度上，信息素就像是生理学上的大脚野人——说的人多，见的人少。但不可否认，我们就是偏爱某些人的气味。它们就像是无形的信号，帮助我们甄别遗传上适合的潜在伴侣，协调的信息素甚至可以让闻到的人性奋。

这意味着什么呢？气味在创造心电感应中的作用比人们想的要重要得多。因此，你要据此做出适当的行为（和洗澡）。

最后，我们谈谈我们去健身房最大的动力——脑内啡。脑内啡是一种神经传递素，在你做愉悦的活动时释放，比如性爱、锻炼、歌唱等等。它带来幸福感和安全感。他们就像鸦片一样，让人自然而然深陷其中。

恋爱法则

既然我们已经锁定了爱情的生物基础，让我们一起探索其中的恋爱法则。

贯穿于这些恋爱法则的主题和目的，是将生理和心理机能，转化为可实施的步骤，并且适用于任何人和任何场合。最重要的是，我提供的现实范例，今晚就能用！

恋爱法则分为三类：心态类恋爱法则，互动类恋爱法则和交流类恋爱法则法则。在一段感情的任何阶段，这三个主要因素都可以创造心灵感应，因此也是我们学习的重点。

心态类的恋爱法则涉及到你对自己的看法，以及这些看法会如何影响你和异性的交往。他们教会你怎样成为另异性心动的男人。

互动类恋爱法则可能是你买这本书最大的原因了。通过这些详细的例子，你能清楚地知道哪些行为和地方可以让你与她建立强有力的纽带。你们的互动和约会将永远富有新鲜感。

交流类恋爱法则和以上两种同样重要。你的交流模式会决定她是否接受你发出的邀请。你得学会根据自己的情况，使用有利的交流形式。

把同一个性别的所有人都混为一谈不太公平。诚然，不同的女性青睐的恋爱法则并不相同，但是掌握这20条恋爱法则会让你比核聚变中的核还有活力（这是一本关于化学的书，所以我得说一个和化学有关的笑话）。

先生们，我们一起来学习怎样操控异性的感情！

恋爱法则1
约会大冒险可以增进感情

这条恋爱法则名列第一是有原因的。它囊括万象，值得一谈。触发爱情生物机能的情感很强大，这种感情正是你所希求的，而约会大冒险正好为此提供机会。你的约会越是大胆出格，她事后就回想越多。哪有女人不希望马上被吸引，神魂颠倒呢?

从这条恋爱法则开始也大有裨益，它为你和异性的情感发展设定基调。心电感应的产生和消失都伴随着情感交流和联系的强化，所以你得让你的约会惊险刺激，妙趣横生，让她心醉神迷。

在婚恋交往真人秀中，基本上每一集都会包含坐直升机，或者是亚马逊大探险的内容，在这之后还会安排其他不可思议的活动，让女嘉宾在尖叫中头脑缺氧，从而在这种刺激下，自然而然地迷上了提供这种体验的人。

显然，我们很难照搬节目里的设计，但还是有很多其它可行的选择，同样可以让你达成目的。

记住，大胆与否都在旁观者的眼里。你要很仔细地观察，确定她是真的喜欢你的安排，并对此惊叹不已。最后，虽然约会大冒险必然会有身体的活动和热血沸腾的刺激，但也可以比较安静。如果你能在活动中引导她、教她，就更加分了。

实践实例：

1. 跳伞

2. 蹦极

3. 激流勇进

4. 都市夜游

5. 悄悄溜进一栋关闭的大楼或者不开放的公园

6. 用手指或身体的其它部位作画

7. 开沙滩车

8. 玩水上摩托艇

9. 租一条船

10. 攀岩

11. 在一个喜剧表演中坐第一排，被取乐

12. 坐滑绳缆

13. 用只有她明白的线索设计一个寻宝游戏

14. 射击打靶

她会认为： *这次约会太疯狂了。他很有想法，又勇敢又特别。我都没想到他会安排这些，我得赶紧告诉我的朋友！*

恋爱法则2
顺其自然是致胜王道

“嘿，我们去那家店买株仙人掌一起养吧！”

顺其自然让你拥有一长串异性偏爱的优点：富有威信、胸有成竹、勇于冒险、阳光开朗、风趣幽默。由于掺入了感情因素，这是约会法则里最棒的一条。

幸运的是，我们需要的不是真正的顺其自然，只要看上去是自然的就可以了。你不能真的毫无计划就开始约会。你得详细计划，多安排几个选择和路线，对任何的变化都有应变对措。

所以重点就是，根据约会的地点和计划，加入一些“顺其自然”的活动。有时候只要你努力掌控，突发的计划也可以看起来很自然。

要顺其自然，你只要愿意（或者表现得愿意）脱离你的计划，放松心情，让快乐主导这一整天。你享受当下，乐在其中，喜欢和她在一起，这样会引导她也有同感。顺其自然还帮助你给约会注入新奇和刺激，让这种体验只为你而生。

犹豫不决是顺其自然的克星，一旦做了决定就要坚持下去。你还需要全权掌控所有的选择，否则约会就变成了一场去哪儿的辩论赛——这完全与顺其自然的初衷背道而驰，毫无疑问会倒足胃口。

练习小贴士：

下次和朋友出去玩的时候，如果经过什么有意思的地方，试着说服朋友们停下来，照张相。要让他们真心愿意这么做。这种练习可以帮助你熟练掌握这条恋爱法则所需要的能量，肢体语言和热情。

实践实例：

1. 买一张电影票进场后逃票看一天的电影

2. 在不同的餐厅吃完一整套菜（包括开胃菜、主菜、甜点）

3. 分步骤约会（见下一条恋爱法则）

4. 走着走着突然决定爬树

5. 经过保护动物协会的时候，进去参观

6. 买一条宠物鱼或者一盆绿植给她，或者两个人一起养

7. 说走就走

8. 经过沙滩的时候，跳进海里游泳

9. 抛硬币做决定

10. 看电影之前用毯子做一个堡垒

11. 买一个一次性的照相机，马上就用

12. 买一把玩具枪

13. 用粉笔在人行道上画画

14. 做曼妥思和健怡可乐混在一起的实验

15. 随便选一个餐厅吃饭

她会认为： *他真是富于冒险精神又有创意。我简直不敢相信我们今晚逛了整个城市！和他约会就像探险一样，他让我欲罢不能。*

约会法则3
行动和步骤很重要

在之前的书里，我已经解释过这个概念，有鉴于此，本书中我将做一个简短的摘录。

在设计约会流程的时候，把它分成几个部分，而且让每个部分都能自然地结束。这样，当你觉得对方不合心意，想早点解脱的时候，你就可以溜之大吉了。但是如果你对她有好感，而她也亦然，那么你们就可以继续下去，完成既定安排。但是，*不要*一早就对她全盘托出所有安排，这样做旨在让你的安排显得自然而又充满乐趣，这样你就可以与她消磨更多时间。

要做到这样，过程十分简单。当然，第一次约会，你已经设计了一场双方认可的约会活动。现在你只需要再进行一些辅助研究。在你去约会前，确保你能随口说出下列几项：

1. 第一个约会活动之后，附近有哪两个场所可供你们消磨时间？可以是酒吧、风味小餐馆、酒廊、你的住处、有秋千的公园、一个风景秀丽的地方，等等。

2. 第一个约会活动之后，附近有哪两个活动可供你们参与？可以是唱卡拉OK、散步、在风景秀丽的地方品尝红酒、打台球、打保龄球、骑自行车，等等。

如果约会的第一部分进展顺利，那么开始下一部分，以此类推。为了营造最佳的约会体验，我建议设计三个部分。这样，一切都会有条不紊，谈话也不显得尴尬，而是显得你知识渊博，反应灵敏，还能为调情创造机会。这也是了解她对你感觉的绝佳方式——如果她总是同意开始下一个约会节目，那么其中的含义显而易见。其他需要考虑的事情还包括：

1. 约会地点附近公共交通是否便利？是不是靠近你的公寓？

2. 你对约会区域是否熟悉？如果不熟悉，那么熟悉起来！

3. 你在外面的时候会碰巧遇到你认识的人么？这通常是一个加分点。

4. 你认识某个场所的老板么？这是一个大大的加分点。

5. 有没有什么活动能展示你的特长或技能？例如，如果你唱歌还不错，那么可以暗示去唱卡拉OK。

她会认为： *那次约会的感觉超赞，比三次约会加起来还要棒。约会节奏紧凑，而且真的让我开始了解他。他真的很了解这里，我很享受这次约会。*

约会法则4
你才是掌控互动的人

即使是女强人，约会的时候也并不一定想要做主导者。事实上，很可能她想要的恰恰相反。尽管凡事有例外，但就算不是绝大多数，至少有很多女性十分乐于享受被异性悉心照顾的感觉。

如果总是她在做决定，在主导一切，那么你就很难照顾她。所以，你一定要做那个主导者，这样她才会有强烈拜倒在你西装裤下的渴望。这样做能够彰显出你强大的自信和男子汉气概，而这正是她所想要的。同时，主导者不会深陷不安中患得患失。

有人会简单地将其理解为骑士精神，但这根本是一种完全不同的心态。你要做一名主导者，并不是出于尊重或者顺从，而是因为你就是这样的人，仅此而已。

这也就意味着，优柔寡断是最不吸引人的特质之一。因此，下面这种对话是绝对不能够出现的：

“接下来你想做/吃/看些什么？”

“我不知道，你想做什么？我随便。”

要记得，你才是那个要掌控全局，制定计划，设计约会节目，做好备份计划的人。你要带着她感受你设计的整个流程，要熟悉怎么到达要去的地方而不是让她去查找地址，在她需要毯子、雨伞或者手套的时候早有准备，处理账单（但并不一定买单），处理一切约会中出现的问题，解决交通问题，带着她穿过拥挤的人群。把她介绍给餐厅的主厨。我相信你已经领会到了此中真谛。

如果你主导，她会进入到关注模式和跟随模式。最重要的是，她会尊重你和你的能力，这样你就可以超越朋友身份，进一步发展感情了。

练习小贴士：

为和你朋友的下一次出游做计划。打点好所有的细节，比如休息时间，和服务员的交流，分算账单，租场地，制定到场名单。这些准备能够让你确切地了解组织一次活动（或者约会）需要些什么，也会增加你掌控全局的经验和信心。同时也能够让你在约会遇到突发状况的时候能够更自然的应对一切。

然而，请注意，主导者和为她拎包提鞋的殷勤者，是有天壤之别的。你要照顾她，但不要迎合她。我喜欢采用一个我称作“叹息测试”（groan test）的方法。把你为她做的事告诉你的男性朋友，如果他们对此叹息不止，那么你很可能太过迎合她了。

她会认为： *哇，他打点好了一切。他让我有安全感，感到备受呵护。他真是男人中的男人，我认为他和我十分匹配。我应该要认真对待了。*

约会法则5
活动是制胜关键

我在其他书里谈到过这一点，在约会成败的因素这一点上我固执己见。如果让我形容最糟糕的约会，那绝对是简单地坐着聊天。当然，这里我指的不是晚餐约会或者午餐约会。许多情况下会有例外，但是大体来说，我只会把一顿饭作为约会流程的一部分，或者是一个即兴的活动，而非全部。

我的逻辑是，单纯聊天会不可避免地迫使人们进入面试模式，用生硬的方式来进行对话。

“那么你认识道格了？”“是的，我们一起上的学。”

“不错啊。”“那你也认识布里特妮了？”

“不认识。”“哦，我知道了”。

诸如此类。想想你是怎么开始慢慢了解你的最好的朋友的。大多数情况下，一定是你们碰巧谈到了某个活动或者某个爱好，然后发现你们竟然是同道中人。整个过程中，你几乎不会有必须要说些什么的压力，这样对话进展得更加平稳有序，而且更容易避开那些让许多约会无疾而终的面试型问题。

有很多避免面试型问题的方法。在约会的先期阶段设计一个活动，这样可以减少持续对话的压力，并让你们两个能够自然地交谈。当对话的焦点不在于你们之中的任何一个，你们自然会关注如何能让对话变得有趣，舒服，友好而富有火花。

要给对话留下空间，你们的互动才不会过分的醒目、活跃或者缺乏私密性（这是因为考虑到活动中还有许多其他人会参与到互动中去）。活动型约会可以十分轻松的与亲密游戏结合起来，我将会在第16条约会法则中详细介绍。

实践实例：

1. 打迷你高尔夫
2. 去高尔夫击远练习场地练习
3. 上烹饪课
4. 一起烹饪晚餐
5. 进行园艺活动
6. 远足
7. 骑自行车
8. 进行知识问答竞赛之夜
9. 上绘画课
10. 划皮划艇
11. 一起锻炼
12. 制作相框
13. 去卡拉OK包厢
14. 用蜡笔互相给对方画像
15. 打保龄球
16. 打台球
17. 贴一次性的文身
18. 在人行道上写粉笔字
19. 做水晶球
20. 参加卡丁车比赛

她会认为： *和他约会太有趣了，对话也十分轻松。他真是一位出色的男士，我真的觉得我们越来越深刻的了解对方了。一点尴尬的停顿也没有！*

约会法则6
只有发言人才需要用采访模式

发言人需要在电视里对着摄像头侃侃而谈，交流自己的看法和感受。约会所需要的则截然相反。

对话是约会的基石，在一段恋爱中更是如此。你可以有最大胆最激动人心的约会，但是如果你们的对话冗长、没有营养，之前创造的心灵感应就会迅速消失，最终落得只有两次约会，就无疾而终了的悲惨结果。（当然，如果你很有钱，三次约会也是可能的）。

如同我之前所说，展开对话最常见的方式就是工作面试。通常这种对话，从一个话题跳到另一个话题，对所有的话题都只是浅尝辄止，在其中寻找浅薄的，甚至可能子虚乌有的相似点。

我们总是在鸡尾酒会上这么干，因为我们和他们只是点头之交，只需要和他们进行这么一次对话。不然你怎么会问张三他是哪里人，什么时候念的大学这种问题呢？

但对于一次约会来说，你得了解更多，努力建立起联系来。可能对许多人来说这不是那么简单，以下的指导能帮助到你。

1. 一项2013年的研究表明，在第一次约会中，如果话题的重心在女方身上，双方都感觉更好。这意味着什么呢？人们都喜欢谈论自己，尤其是和对自己感兴趣的人在一起的时候。你的目标正是让她觉得自己备受关注，让她成为重心，而不是在谈话中自顾自地滔滔不绝。

2. 不要不停地换话题。在现有的话题上多问“怎么样”和“为什么”，使话题更加深入。

3. 不要谈论宗教和政治这种沉重的话题。万一谈到了，不要和她争论起来，更不要批判她。

4. 学着反应大一点。比方说，笑的时候，可以转转眼睛，开口，笑得喘不过气来，等等。

5. 没必要努力避免谈话中的沉默。沉默就沉默了，尴尬就尴尬吧。努力想打破沉默会让你看起来很不自信。

6. 不要问“谁、什么、啥时、哪里”这种一两个字就能回答的封闭式问题。

7. 也不要一直在问问题。可以首先谈点自己的故事，见闻和日常小麻烦。比如，“今天真是太疯狂了……”

8. 学会积极聆听。

9. 寻找你和她之间在感受、前景和爱好方面的深层的共同话题，不要只是停留在地理位置或者共同的朋友上。

练习小贴士：

邀请一个朋友共进晚餐。除了提问尽量少说话，你的目标是了解到你的朋友的一切。试着听他讲最棒和最糟糕的经历。这样，你可以找到一个套路，即使你对这个问题一无所知，你也仍然可以摸索出一系列问题，和对话的语气，从而知道你想知道的一切。

她会认为： *我感觉他就像老相识一样！他如此魅力十足，而且很想了解我。我在约会中感到舒适，有安全感。*

约会法则7
目光交流是爱情粘合剂

那句老话怎么说来着？眼镜是心灵的窗户。同样，目光交流是展现你男性魅力的窗户。你的眼神将告诉一个女人你有多么自信，你对她感觉怎么样，你对她有多大兴趣，以及你到底是否强势。一般来说，眼神交流越多越好。如果你不能够运用自如，我强烈建议你事先设计你的眼神，直到你能够将眼神交流运用得得心应手。

要练习这项技能，你可以尝试与街上的陌生人进行眼神交流。一旦你与别人眼神接触，不要立刻把眼光转开。通常对方会先把目光转向别处，你会惊讶于眼神接触所带来的自信和力量。现在把这种感觉发挥到你和女人的互动中，你就会知道你过去错过了什么。

练习小贴士：

下次出门的时候，把墨镜戴上，然后尝试与陌生人进行眼神接触。当你可以随意地盯着别人观察，你就会发现有多少人根本不进行眼神交流，又有多少人只是快速瞄了一眼就移开视线，即使他们根本看不到你的眼睛。

但是，不要像一只飞蛾盯着一个灯泡那样盯着她看，并且牢记，有时候缺乏眼神交流很能说明情况。想象一下，当你在滔滔不绝的时候，对方的眼神却四处乱转。那么你就要反思一下，是不是你说得太多了？是不是她觉得无聊了？或者她觉得我很无趣很怪异？我怎么能让她的眼神回来呢？

如同其它身体语言一样，如果眼神交流用得得当，可以非常简单地达到目的。缺乏眼神交流并不一定代表焦虑，有时候也代表着无聊，了解到这一点十分有用。

她会认为： *我喜欢他和我眼神交流的方式。这真的能让我们心灵互通。他是如此自信，一点也不因羞涩而回避我。他的目光让我鸡皮疙瘩都起来了。*

约会法则8

如果眼神接触是汽油弹，那身体接触就是核武器

朋友之间不会接吻，不会揽腰，也不会牵手。如果你不仅仅是想做朋友，你是不是得尽早努力做以上超越友谊的事？

关于朋友关系，有个邪恶的小秘密。如果一个女人不能燃起你的冲动，或者被你拒绝，那你们的关系只能止步于友谊。如果以上两者皆不是，那就巧妙地使用身体接触和其它的约会法则，你将永不出局。

身体接触是爱情理论中生物基础的基石。肌肤之亲确确实实地可以引起荷尔蒙的释放，让你心跳加快。两人靠近时闻到的淡淡发香、不经意的指尖轻触，是不是让你涌起醉人的冲动？那就对了。

这样的身体接触还有一个好处，那就是可以潜移默化地让对方对你产生性幻想。一旦她们脑海里有了这个想法后，下次就想要更多。最后，不惧于身体接触的男人就知道了自己想要什么，并对此充满自信。注意到了吗，自信是永远的主题。

但是，这其中有很多的陷阱。因此，我希望你能遵循以下几点：

1. 你做的越少，效果越好。如果你只给她一点点，她会感到不满足，就会想要更多。

2. 她会和你出去玩吗？会嘲笑你的冷笑话吗？这是一个好的现象，她在给你开绿灯。

3. 第一次约会一定要有身体接触。

4. 不要征求她的允许。

5. 在很多情况下，从侧面开始接触比较简单。不管当事人有没有意识到，面对面地直视对方会建立或者摧毁彼此的“结界”。

6. 及早建立易亲近的基调，即使你不是那样的人，也要学着去做。

7. 像读流程图一样关注并解释她的反应。如果她看起来很自在，就增加身体接触。注意，千万不要直接问她能不能拥抱、牵手、接吻，而是用行动去试探，接近她。用行动比言语更强有力，也更自信。

实践实例：

1. 走在她旁边或者后面的时候，把手轻轻放在她后腰上

2. 走路的时候开玩笑式地推她

3. 击掌庆祝

4. 坐在她旁边时，把她的腿放在你的腿上

5. 坐在她旁边时玩她的头发

6. 假装给她看手相

7. 在比较吵的场合，拉住她的皮带环或者脖子让她靠近你，这样你们可以挺清楚对方的话

8. 如果你赶时间，跑的时候拉着她的手

9. 提出可以向她展示你新get到的按摩技能

10. 开玩笑地展示你的肌肉，并和她的比大小

11. 为她拉上外套拉链或是系上扣子

12. 给她盖毛毯，像包煎饼一样把她包起来

13. 如果她说了什么特别有意思的话，把她举起来，像逗小孩一样抛起

14. 过马路的时候，假装要推她，然后很快把她拉回来

15. 帮她穿外套

16. 一起看菜单的时候，靠近她然后轻轻拥住她

如你所见，这些微妙的碰触方式能帮助你判断她的反应，确定是否可以开始下一步。每个人都知道如何亲吻，如何拥抱，但是如何将这一切进行得更巧妙，向下一步铺垫，却并非易事。

练习小贴士：

拿一个上面的例子在你的异性朋友身上试验。有99.9%的可能性她们不会有什么意见。你会有一个很重要的发现，女性朋友并不介意触碰，甚至渴望你这么做。你还能学会突破自我，并不因为有过多的身体接触而感到不自在，更让别人觉得你十分自信。

她会认为： *我喜欢他碰触我。他既轻佻又狡猾，但从来不会越界，让我感到不舒服。我还想要更多！我希望下次约会他能吻我。*

约会法则9
偶尔采取热烈攻势

这招永远管用。每一季的《白马王子》都会给一位女嘉宾安排一次夸张的约会，比如去百老汇的剧院里参观排演狮子王。一般女嘉宾都会笑疯了，一直问，“你是说真的吗？”换我也会笑的。

但是对我们这种完全和百老汇制片人搭不上边的人来说，你还是有办法采取热烈攻势，让一次约会轰轰烈烈，让她感觉自己很特别。这条约会法则要做的并不是撒钱，而是在对待异性方面展示你的体贴和努力。

如果你能在公共场所采取热烈攻势，效果会更好。一个爱花的女人会更爱在别人面前收到花，尤其是在别的女人面前，即使她们素不相识。

但是，这条约会法则经常会被搞偏。原因在于，慎重对待一次约会，对她花上一些心思，并不等于把她宠上天。“偶尔”这个限定的意义就在于你得在表示热情的时候出乎意料，这样才能一次又一次地给她惊喜。

心理学研究已经证明，偶然的奖励造成的期待感和满足感是最大的，因此不要一次给全。

还有一个容易犯错的地方，就是姿态太低，或者说并不够特别。这当让是正面的，这里我要重申一下叹息测试的重要性。如果你告诉一个女性朋友你将要在约会对象面前展示的姿态，而她对此大发叹息，那么你就是姿态太低了。

最后，这是一个很好的机会，让她知道你有能力（或者看起来有能力）走走后门做成一些事情。拥有权力，或者说有权力的假象，非常加分。

实践实例：

1. 在一家餐馆拿到熟客菜单

2. 在一家餐厅，主厨特意出来和你打招呼

3. 看比赛的时候，运动员和你打招呼

4. 允许进入后台，或者享受VIP待遇

5. 点播一首特别的歌

6. 控制广播系统，发布一则通知

7. 请餐馆的员工为她唱歌

8. 建立一个网站，点开是你俩才知道的小默契（用Wordpress和GoDaddy这两个网站，非常简单便宜）

9. 在她家附近用圣诞彩灯开一个小小的灯光秀，拼一些词出来表达爱意

10. 晚餐的时候，请一个四重奏组合进行演奏

11. 用只有她能明白线索玩一个寻宝游戏

12. 和她的朋友一起给她举办秘密派对

13. 为她做一顿大餐

这些例子的共同之处在于，这些事情并不是你独立可以完成的，而是需要第三方的完美配合。这样你的所作所为会看起来更有意义，而且正如我之前所说，它代表着权力。这也是有人会邀请歌唱组合来表演作为生日礼物的原因。

她会认为： *他真是很愿意下工夫。他知道如何对待女人，而且他真的对我很好。他真体贴！*

约会法则10
女人更欣赏私人定制的约会

这条约会法则看上去像是常识，但是我会尽量不寄希望于运气。只要你听从她的愿望，带她出去，进行一场让她喜欢的约会，她就会有更美好的体验，其它的约会法则也会起到更好的效果。

能做到这一点，证明你有认真地听她说话，为了给她一个量身打造的，独一无二的，个性十足的约会体验花费许多心思。你也可以借此让她以一种新颖的方式来享受她的爱好或者兴趣，做到这一点相当不易并且意义重大。这样做的意义在于将她的兴趣融入约会，让两个人都觉得有趣。

注意，这并不意味着你要迎合她，假装喜欢和她一样的东西，或者溺爱她。不要仅仅为了表示对她兴趣的认同就装模作样，因为这样一看就明白你是只是为了让她对你加分才这样做的。

实践实例：

1. 如果她喜欢小狗，那就带她去动物保护协会（SPCA, Society for the Prevention of Cruelty to Animals），或者以她的名义捐助

2. 如果她喜欢足球，带她去当地的高中看足球比赛，并且表现得像少年那样热血激动

3. 如果她喜欢烹饪，带她去上一堂制作异域风味的烹饪课，或者来一个《铁人料理》式的烹饪挑战赛

4. 如果她喜欢汽车，付钱给修车厂教会她给车换机油（或者你自己来教她）

5. 如果她喜欢跑步，带她去见健身教练，为她量身定做锻炼计划

6. 如果她喜欢唱歌，带她去唱卡拉OK或者去一个“开放麦克风之夜”的活动

7. 如果她喜欢美食，雇一个主厨来家里，为你们俩单独炮制浪漫的晚餐

8. 如果她喜欢远足，带她去市场为你们下一次远足购置什锦杂果等零食

如果把这些作为给她的惊喜，效果会更好。注意，这个时候，约会的重点并不是让她享受这些活动（那就会变成迎合了），这些更倾向于作为问题中那些活动的培训部分。

练习小贴士：

拿出一张纸，写下她喜欢的10件事。如果她告诉你的还不满10件，从她的私人物品，购物习惯，食物偏好和去过的地方寻找线索。然后针对每个爱好，写下三个包含这个爱好的活动。就如同上面的例子一样，如果她喜欢狗，那就写去动物保护协会，坐在一个可以鸟瞰狗狗公园的长凳上，或者在一家狗狗美容店外喝咖啡。

她会认为： *这太惊喜了！他真的很了解我，而且把整件事安排的十分有趣。他善于聆听而且超级体贴。*

约会法则11
女人都爱突破极限的约会

听说过散兵坑友谊么，或者说新兵训练营情节？这种情节是在共患难之后形成的，而众所周知，这个词经常用于战时士兵间的情谊。

其实散兵坑友谊以不同的程度和形式存在于我们生活的方方面面。虽然你当时可能没有意识到，但是，当你和队友们拼尽全力赢得冠军奖杯之后，当你和邻居们艰苦卓绝地成功抗争你们的房东之后，当你和你的同事成功反抗周扒皮老板之后，你们之间还是产生了一种难以否认的联系。这里的关键并不是因为这些活动都具有*负面性*，而是因为他们都是*超级事件*。

他们可以是最疯狂的，最酷的，最艰难的，最奇怪的，最好笑的，最倒霉的，最恐怖的或者最令人困惑的事情，这些都无关紧要，只要你可以在事后对他们付之一笑并侃侃而谈，就能形成微妙的散兵坑友谊，会立刻拉近你俩的距离，因为它代表这一个除了你俩谁都不能理解的世界，在这里，她只与你一个人分享。

参与这种超级事件也是展示你善感的绝佳方式，同时也可以表明你的人生态度，你只是想要活的开心，并不介意别人的看法（需要澄清的一点是，你可以随意选择让你看起来很惨的事情，但不能太过严肃或者卑鄙）。

那么你如何才能充分利用这种情结呢？就像约会法则阐明的一样，我们可以用这些突破极限的约会来培养散兵坑友谊。只要确保你没有完全超越她的极限或者违背了约会法则10（通过做一些她讨厌的事情）。

实践实例：

1. 一堂真正的新兵训练课

2. 直面恐惧（比如惊悚电影，挑战高度，处于黑暗，公共演讲，蛇，热气球，等等）

3. 彩弹射击

4. 一场拉锯跑步比赛

5. 在比你理想气温高15度的天气里，进行一次比理想距离长3英里长的徒步旅行

6. 看一场真的恐怖的电影

7. 遭遇一个世界上最粗鲁的餐厅服务员

8. 做你们俩都十分不擅长的事情，这样你们就可以笑成一团

9. 做你们俩都十分擅长的事情，这样你们就可以互相比赛

10. 随便上一堂课（越不了解的领域越好）

11. 如果你们俩都不会骑自行车，一起去学

12. 早起经历痛苦的远足去一起看日出

13. 下雨天在泥地里你追我赶

你们俩对约会的感受必须是相似的。就是说，你们俩都应该认为那是一个超级事件，否则就不会形成散兵坑友谊，也不会有共同的情结。

她会认为： *我们共同经历了这件事！在只与他分享这件事之后，我觉得和他更紧密了。他会让任何情况都变好。每次想到他和这件事我都会笑。*

约会法则12
要就要独一无二

在独一无二这个词语出现以来，制造独一无二的约会就一直是男性的目标。如果约会本身并不独特，那么至少也应该选一个独一无二的地点，活动，或者事件。每个人都想鹤立鸡群。很多人自然而然会通过炫耀自己的学识来显得不一样。当然，没有人想要反反复复做同样的事情。

我们倾向于独特性，因为大家都知道它几乎总是产生积极正面的反应。我们也本能地知道，没有什么特别的事就等于无聊。在创造恋人间的心灵感应的宏大计划中，一个独一无二的约会绝对是一个加分项目，它也会给我们创造一个高的起点——低风险但是会有更高的回报。

这可能是最不需要解释的一项约会法则了，但是实例是最重要的。这个约会法则也与其它法则相辅相成，因为它创造了一个可以让异性兴奋的、同时也会变得大胆和善谈的共同经历。

实践实例：

1. 定位寻宝游戏
2. 像游客一样骑单人沙滩车
3. 在公寓周围进行寻物游戏
4. 夜间远足
5. 去马戏团
6. 去一元店进行工艺品制作
7. 用手和身体彩绘

8. 城市探索

9. 喝醉后玩叠叠乐

10. 根据一起看过的一部电影为对方制作戏服

11. 在机场附近看飞机起飞

12. 铁人料理式的烹饪比赛

13. 烹饪埃塞俄比亚风味食物或者两人都没有概念的食物

14. 用枕头和毯子建筑城堡并且像彼此宣战

15. 在当地的湖里或河里荡起双脚，喂喂鸭子

16. 一起去一个射击场

17. 一起租一个小轮摩托车（脚踏的）

18. 在家里品尝红酒

19. 蒙住双眼进行食物品尝测试

20. 比赛不用手吃馅饼

她会认为： *这个男人与众不同。我迫不及待想要告诉我的朋友这次约会，以及他是多么的有创造性和独一无二。和他在一起，一秒钟都不会觉得无聊。*

约会法则13
你的生活是一系列（迷你）故事

作为一个形象指导，我的工作着重于发现你希望展现给公众的形象，然后植入你的经历来营造这个形象。从生活中找到恰当的故事和经历来注入到你的谈吐中，是我们的第一步。

这与其他交流类约会法则是完全一致的。故事是一扇让人了解你内心的性格、情绪和兴趣的窗户。了解你的内心让一个女人有机会亲近你，感觉到她与你紧密联系在一起。你必须学会回答一个封闭式问题，并且展开回答，让它对你有利。

可以在想要突出的方面做一些心理测试，并且确认这些特征是确实有吸引力的。更明确的说，就是你为你电子游戏里的勇猛无敌洋洋自得和你为你新创造的艺术作品引以为豪之间的区别。毫无疑问，许多我在其他书里（即《她回复你了没？》系列）提到的SURCCHH问题，正是利用迷你故事来展现你个性之中光辉的一面的绝佳方式。

“你是做什么的？”

“我是一个销售主管。这个工作很酷！”

“哦，不错。”

我们重新来一遍。

“那你是做什么工作的呢？”

“我是一个销售主管。我主要和客户打交道……就在上周我们碰到一个难搞的客户，他威胁我们要把他的保镖叫到办公室来！我真希望我处理更多的是有创造性的那一面。”

“哦，我的天哪。那他真的把保镖叫来了么？”

看看第二个例子是怎么囊括了那么多内容，让她能够和你心有同感，同时避免面试模式，让对话更自然顺畅。下一步自然是好好讲讲那个疯狂的客户和你工作的有趣的方面，而不是不识趣的问：“那么你呢？”

我希望你能够为一些最常见的对话主题准备类似的迷你故事，比如说：

1. 你的职业

2. 你这一周过得如何

3. 你这个周末的安排

4. 你的家乡

5. 你的爱好

6. 你最喜欢的音乐

7. 你的兴趣

8. 你的教育经历

9. 你的公寓/房子

10. 你们共同的朋友

11. 你的情史

12. 你在你们所在地方发生过的事情

13. 天气

14. 你的家庭

15. 你的宠物

就如同你在我举的例子里看到的那样，不要仅仅直接回答问题。要把答案以迷你故事的方式丰满地呈现出来。再次说明，检查一下你的故事是不是展示了你想要的形象。不要显得太过个性化，过于消极或者富有争议，也不要太过唠叨，喧宾夺主。

她会认为： *和他的对话是那么顺畅，我们甚至可以聊上一整夜。他是这么的有趣，他的性格也很风趣！他真是与众不同。*

约会法则14
爱情才是最终追求

作为一个专业的约会形象培训师，我看到过很多人犯这样一个根本性错误。为了赢得异性的心，他们认定“得不到的最想要”的原则，因此故意压抑爱意，不表现于人前。黏着一位女士，一晚上给她发十条短信，这样的行为绝对是不可取的。但我也不赞同使用那些大多数人使用的战术，比如忽冷忽热。因为这样最终的结果就是产生误解，这完全就是作死，是一种很不成熟的互动方式。

向异性表达爱意，以及你长期维系这段感情的意向，是产生心灵感应的重要组成部分。研究表明，女性渴望得到确定的答案，而且往往只有得到肯定才愿意付出感情。如果方法得当，你能让她对这段关系的结果感到好奇，让她与你一起展望你们的未来……而展望未来正是成为现实的第一步。

所以不要假装你不喜欢她，也不要含糊其辞。但你要确定你做得微妙而不刻意——比如说用间接或者比较随便的方式。这样做的关键是让她在闲余时刻，能够对你想入非非、浮想联翩。

为了强调，我再重复一下上一段。恰当和过分只有一线之隔，你必须小心谨慎。不要让它成为一场对话的主要内容，不要做过头，但也不要停滞不前。

实践实例：

1. 可以给下一周或者下个月的活动做点安排

2. 告诉她你见到她很开心、很兴奋

3. 说说你俩的共同点

4. 告诉她你想她

5. 使用“当我们一起做某件事时，……”这样的句子谈论未来

6. 告诉她你想定下来了

7. 让她融入你的朋友圈

8. 一起养一株植物或者鱼

9. 谈论近期或者远期的未来目标

10. 告诉她你喜欢她

她会认为：*遇到这么一个坦率的人真是新鲜。他不会胡乱应付，完全知道自己想要什么。他很真诚，我知道我可以完全信任他，他不会伤害我。*

我知道这条约会法则和很多关于吸引力和“求爱游戏”的根深蒂固的理念截然不同。这条约会法则有用，正是因为当人们在求爱的时候，可以随意控制别人对自己的“感知可得性”。但是，你的*感知可得性* 取决于很多因素，你显示出来的对她的兴趣只是其中之一。下一条约会法则将会谈谈其它因素，教你如何表达爱意，求爱成功。

约会法则15
得不到的最想要

我在前一条约会法则中说过，进行“恋爱游戏”的最佳方式并不是人为地控制你对她的感情。我注意到这样做其实是起反作用的，只会增加冲突和误解，浪费时机。

实际上，正是别人对你的“感知可得性”让你可以有效地进行“恋爱游戏”。感知可能性有许多因素构成，而你显露出来的对她的兴趣只是其中之一。其它影响因素包括：你和别的朋友在一起玩的频率，你有多少兴趣爱好，你同时暧昧的异性有多少，你的工作有多忙，你付诸热情的活动，以及其它可能影响你的“可得性”的别的活动。你是不是经常听到女人谈论她们中意既有激情又有自己的生活的男人？

人们有欲望却得不到，正是因为“不可得”和“有价值”之间的心理联系。这也是为什么有钱有势的人在约会中有点优势。所以，进行“恋爱游戏”的最佳方式应该是参加别的活动，以限制你的实际可得性。如果你认为你需要人为地提高她对某件事的观感，那么这一定是你的“感知可得性”，而不是让她觉得你对她模棱两可。这不同于不想让她知道你喜欢她而无视她，也不同于总是忙于其他的事而把她排在最后。这样做还会增加她对你的期待、渴望以及热情。

这就是“男人不坏，女人不爱”理论的真实根基，你对某个人来说越是难得到，你就越有吸引力。简而言之，认真的男人最有魅力。

拥有别的爱好也有很多附加的好处。这样你对你的人生和规划都有了掌控，总是处于被需要和被依靠的位置。也永远不会把你的对象奉为女神。

和别的约会法则不同，这里没有什么需要小心的陷阱。如果你牢记我的建议，真正专注于提升自己成为一个独立的社会人，你会比以

前的自己更好。你只要不显得自大就行，千万别自称，“我好忙的，得看看我的日程表来给你排约会。”

如果你总是被发好人卡，这是一个摆脱困境的好办法。当然，你得自己独立起来，正确地行事。第一步就是不要有事没事在你爱慕的人身边晃悠，如果你不能坚持这样几个月的话，也至少坚持几周。你可能会发现，你并没有那么想念她的友谊。因为交朋友和拥有一段真挚的友谊是两回事。第二步就是专注于独立自主，提高自己，这样当你卷土重来时，你已变为一个崭新的更有吸引力的人，她从未遇见过，也未拒绝过。

她会认为：*他肯定是个有故事的人。他很自信，有那么多想法，而且在做自己喜欢做的事。他的生活那么充实，我觉得和他在一起很幸运。*

约会法则16
介绍潮流游戏

到某个阶段，不管你多有魅力，你都会到达一个对话平台期。这是很正常的，也不可避免，是交到一个新朋友必须会经历的事情。你们彼此已经有了基本的了解，但是还没有发展到可以分享每日生活的地步。你们也仍然处在要给对方留下深刻印象的阶段，还没有到在对方身边可以完全放松的阶段。这并不是什么大不了的事情，你无需焦虑。

介绍一个潮流游戏是解决任何一种对话平台期的最好方法之一。潮流游戏的一大好处就是你可以用他们来打破你与她之间的坚冰，在见面十分钟就增加舒适感，提高亲密度，打败平台期，在五次约会中就把气氛炒热。

那么什么是潮流游戏呢?

实践实例：

1. 观察人群

2. 用你身边的人作为素材编个故事

3. 发现第一次约会的情侣

4. 打赌/赛跑

5. 冒险/挑战

6. 真心话大冒险

7. 为一元店的奖品参加游戏

8. 寻宝游戏

9. 扳手腕

10. 给对方贴文身贴纸

11. 捉迷藏

12. 玩Punchbug的游戏

13. 假装给她看手相

14. 玩图片宾果的游戏

15. 角色扮演

16. 在每次喝酒前都要进行眼神交流

17. 给对方起外号

18. 重演电影片段

19. 为你们见到的人创作俳句

20. 在公共场所玩找人宾果

除了打破沉默，为对话注入活力，引入潮流游戏还会产生一些强大的心理作用。玩潮流游戏会建立一种思维模式，你们完全在关注对方。在游戏期间，直接或者间接的，你会成为占据她心神的唯一。

她可能置身于拥挤的购物广场，但是她的眼里和心里却只有你。这会让你们俩更加亲密，因为这是只有你们俩才分享的东西。同时，潮流游戏也是让你自然进入独一无二的对话主题和进一步亲密接触的绝佳方式。

潮流游戏总是合宜的，但是不要一直玩游戏。因为这样会显得做作和哗众取宠，好像除此之外你就没有什么可以谈论的似的。你必须能够为游戏需要而装傻充愣，也能够在需要的时候切回严肃认真模式，并且在两种状态中找到平衡。没有人会喜欢总是吊儿郎当的人；这会显得不成熟，十分惹人生厌。

潮流游戏十分耗费心力，所以不要玩得太久，或者太过执着。注意要自然地结束。

她会认为： *他可以让无所事事都充满乐趣！真是一个绝佳的对话者。我们可以有那么多的笑话可讲，他很好玩。*

约会法则17
她是窈窕淑女

试试在约会前穿一次女鞋。是的，高跟鞋真的很折磨人。但是你也会从中了解到其中的前提和考虑。

在《她回复了么？》一书里，我告诉过你，女性在约会时首先担忧的就是自己的安全问题，因此你必须使她们感受到安全和舒适。从她的角度看，这是完全合理的，尤其是你约会之前并不认识她的情况下。给你一个提示：事前检查你的行为是否会令人害怕，充满侵略性。

但是这条约会法则关注的是安全之后的担忧：她们的名声。具体来说，是她们在礼节方面的声誉。换句话说，女人都希望自己是得体的、令人尊敬的，而不是像酒吧里随随便便挥之即来的女子。

你如何能影响这一点呢?

其实这很简单。在公共场所营造舒适氛围并且大胆调情，但是一定要等到你们俩私下单独在一起的时候才能进一步有实质性发展。这一点是最能通过女性的内心独白来显示的。

在公共场所她会认为：他为什么不搂着我或者试着来亲我呢？我想要进一步接近他，但是我不想在公共场所做主动的那一个，周围人太多了。

在独处时她会认为：终于！我一晚上都在期待着这一刻。哦，真是……

这并不是说女人要的东西和男人不一样。她们只是被这个社会束缚着，羞于承认她们的欲望，尤其是在公共场所。

试着把互动想象成气球。所有你在公共场所调情所产生的心动感觉就像是一直灌入气球的气体，直到你们俩私处的时候才把气散出来。在那时，气球会充满力量的爆发出来，而且很有可能会爆炸呢。这是一件好事，因为气球很可能会爆得你……全身都是。

如果你巧妙利用欲拒还迎的心理，你会有额外惊喜。例如，晚饭后的后巷，你终于吻了她，让气球里的气散出来一点点，这是“迎”……然后你克制你自己不在酒吧碰触她，这是“拒”。她变得狂野同时也会保持高度兴奋。

就如同其他法则一样，这条法则有时也不能使用，比如在餐厅晚餐周围有许多窥探者的时候。

约会法则18
要有危险感

我最近一次在商店里顺手牵羊是11岁，从当地的一家7-11便利店偷了一块曲奇饼干。我已经记不清楚曲奇的类型、当时的天气，抑或同伴，但我记着一样事情：当我把曲奇饼干塞进我宽松的牛仔裤里然后走出店外的那种心惊肉跳的兴奋感。

(当然，我并不是姑息你在约会的时候入店行窃。）

那种兴奋感非常常见，它会在你做不应该做的事情时被触发。那是一种紧张的感觉，让你的肾上腺素飙升，并且最终是危险的。在约会时，你应该接受并且利用这种危险感。

通过违反细微的，无关紧要的，或者模棱两可的规则或者法律，你就给自己贴上了以下的标签：激动人心、令人兴奋、打破成规、大胆傲慢、惹是生非、桀骜不驯、自信勇敢、意气风发、不在意别人看法。以上的形容词大体上把你描述成一个坏男孩，不过仍然处于合理的范围内。不只是女人，人们天生会被危险和兴奋感所吸引。

（当然，我也并不是姑息你在约会的时候违法法律。）

实践实例：

1. 买一张电影票进去看一整天

2. 在餐馆谎称是你生日，要求免费食物

3. 悄悄带酒去电影院或者音乐会

4. 在某个地方关门之后偷偷藏在那里

5. 在亮绿灯之前拉着她过十字路口（在保证安全的前提下）

6. 偷偷潜入邻居的游泳池

7. 在私人领地或者建筑里抄近路

8. 翻过栅栏

9. 偷偷带酒进酒吧和俱乐部

10. 在公共场所偷拍别人的照片

11. 在某个会馆的VIP区流连

12. 裸泳

13. 玩烟花（在保证安全的前提下）

14. 在一个废弃的建筑里捉迷藏

15. 悄悄潜入一个小巷秀恩爱

她会认为： *我不敢相信我们居然那么做了！这个男生不墨守成规，为所欲为！他那么自信，让我的心跳得更快，我爱这种感觉*。

你可能希望不言自明，但是如果你希望有一些突破并且进入约会阶段，恐怕这并不恰当。你还需要衡量一下你的约会有多紧张或者焦虑，因为压力会让人更加紧张。你也得避免那些会让你被质疑的行为，比如偷盗，即使你的本意是想显得更加兴奋。

练习小贴士：

要有危险感。违反一个细微的，无关紧要的，或者模棱两可的法律。注意你的心是怎样怦怦直跳，你的手心是怎样满是汗水，你的声音是怎么颤颤巍巍的。那样并不好看，所以你越是多加练习处理心理反应，在约会的时候就会显得越自信、越不羁。

约会法则19
建立度假理念

现在，让我们花一分钟，想一件生命中最大的趣事。不，不是大冷天穿上刚从烘干机里拿出来的暖和袜子，虽然这真的很爽。我说的是旅馆做爱。

为什么在旅馆会那么爽呢？有很多原因。

首先，虽然对象和行为都是熟悉的，但周遭都是崭新的。尽管对象没变，换个环境还是最大程度上改变了这件事。至于这为什么让人性奋我就无需赘言了。第二，新鲜感具有绝佳催情效果，极大地提升了性爱体验需求。这是为什么我们都会乐此不疲地提出奇技淫巧，给性爱增添趣味和新鲜感。

第三点，也是最重要的一点是，之所以感觉很棒，是因为我们建立了一个度假理念。（事实上，不得不提的是酒店的床的确比家里的床更大。）

建立度假理念就是忘记日常生活的琐事，忘记工作上的烦恼，放手就行。人们总是杞人忧天，很多你担忧的事情其实都不是事。当一个人放手的时候，他放下了戒备，对面前的事物更加开放包容。当你有了一个“为什么不”态度，实验精神就会随之而来。她更容易接受的不仅仅是一盘菜，还有任何你提出的建议。

除了真正去度假，你还能怎样建立度假理念呢？

实例：

1. 带她到这个城市她不熟悉的地方去

2. 说好一整天不玩手机

3. 不要提及严肃或消极的话题

4. 不要谈工作

5. 暴走全城

6. 假装你们在度假

7. 谈论假期

8. 像游客一样游览城市

9. 待在宾馆里

10. 照相

11. 一起做远足计划

12. 一起设计一次旅行

这样做主要的目的就是创造快乐的氛围，让她能够放下戒备，自由地体验这次约会。让她沉浸在这种体验里，只想让一切继续。

所以，要把她和她戒备的东西远远隔离开。因为在假期里，没有担忧和害怕。这样做的最后一个好处是，因为这段共同经历，你可以建立一个“只有我们俩”的战壕式友谊。

她会认为： *我和他一起像是度蜜月一样！我都没想到别的事，他把我迷得七荤八素。*

约会法则20
交流是一个变幻无常的小婊砸

面对面地进行交流，对于大多数人都不是什么难题。事实上，这也正是我们所希求的。但是，当我们不能与我们所钟情的人面对面的时候，情况就完全不一样了，甚至对方对你的观感也会有翻天覆地的变化。在约会时对方还会把你当做世界上最温顺的猫咪，可是如果你连着几日对她进行短信轰炸，你就会被降格，变成一个无足轻重，只会在事后才被想起的小角色。

通过电话或者短信交流是一个棘手的课题（我叫它变幻无常的小婊砸）。画蛇添足和兴趣缺缺之间往往只有一线之隔。通常我会避免给出文本的建议，因为这些都极度依赖于当时的语境，也会有很多“如果那样，就会怎样”的情形。但是只要你遵守我这十条守则，至少你能大概掌握住分寸。

1. 不要做那个发最后一条信息的人。如果你们同时觉得是时候告一段落，那种感觉会很好，而不是你暂时等待看她是不是决定回复你。

2. 你发的短信不需要依赖她的回应。

3. 不要为了回复她的短信就一下等几个小时。但是你可以找到她通常发短信的时间，然后与她同步。

4. 你发的短信要符合“大声读出来”的原则。也就是说，你最好能够对你的朋友大声读出来你短信的内容，而不是在读的时候抓狂得想要跳楼。注意，要把使用的标点和表情也考虑在内。

5. 只有在你有明确目的的时候，比如安排流程或者约会的时候，你才能发短信或者打电话。注意保证你的电话和短信简洁，不要拖泥带水没完没了。

6. 不要只问她是否有空，而是应该提出具体的时间和地点，这样你们的对话至少可以少掉4条短信。

7. 你可以提及你们之前的对话和约会，谈谈她令你印象深刻的事情可以很好地打破你们之间的尴尬。

8. 在约会的时候，不要老是看你的手机，去洗手间的时候再看。

9. 约会之后的第一个早晨一定要有所跟进，按照“见到你太好了+一句联系到昨晚对话的笑话”的模式给对方发一条短信。

10. 只有在有很重要很具体的事情要讲的时候才能用语音留言。

练习小贴士：

观察一下你和你朋友的短信。里面有多少是安排事情，又有多少是确实的对话呢？我敢打赌大部分都是前者。再看看一般你们是怎么开始一段真正的对话呢？我敢打赌大部分是由一些你们之间私人的一些有趣的感慨而引发的。最后，看看你们俩发短信的比例。我敢打赌也是一半一半。

彩蛋！
——避免被贴上可怕的“讨厌鬼”标签

说到讨厌鬼，我们脑海中都会有一些人浮现。女性会经常使用这个词语。你可能都不知道到底为什么某个男人会被说成这样，但是你肯定知道他经常在异性方面吃闭门羹，而且女人们就像躲避瘟疫一样避开他。

让我们来看看当女人说别人是讨厌鬼的时候，她们到底是什么意思，并且确保你没有体现这些特点。

一个所谓的讨厌鬼通常会显现这两种缺点。

首先，讨厌鬼缺乏自我意识，意识不到自己的行为会让女性认为太过直白，尴尬，具有危险性。

举个例子，一个缺乏自我意识的人可能会建议把废弃的仓库作为第一次约会的地点，他完全意识不到对方会被吓得屁滚尿流。虽然这个例子对于第一次约会来说有些过于夸张了，但是我们可以确实可以想到有那么一些人以此为乐却从来没有认识到为什么女孩会觉得害怕，不是么？

讨厌鬼在对女性表达他们的爱意的时候是十分直白的，但是他们表达的方式却十分让人尴尬，很容易让女性认为是一种威胁，因为她们很难分辨出他是不是认真的。这样的直白也让人很不舒服，因为在平时的交谈中是很下流猥琐的。女人们也不知道该如何拒绝他，她们不知道他会如何反应。这也是我要讲下一点的原因。

第二，讨厌鬼们情商很低，当女人们委婉地（甚至某些时候明确地）表示她们感觉不适或无感的时候，他们总是无动于衷。

讨厌鬼总是没办法理解别人的暗示。当一个女人用尽各种方法委婉地说“不！”的时候，他要么不当回事，要么意识不到她的行为所代

表的含义……即使她直白地说了“不！”，他也会认为她是在开玩笑，或者是在欲拒还迎。

有些情况下，讨厌鬼是假装没有理解，有的时候他们是过于自大。不管是哪种情况，不能理解女性的拒绝都会给你减分，被贴上烦人的标签已经是最好的情况了，情况甚至会严重到女性认为你要强奸她。这样的“执着”会很恐怖，即使你本意无此，只是行为不当，你也会被认为是个极度危险的讨厌鬼。

那么这些对你来说又有什么意义呢?

如果你还需要讨论一件事情到底会不会让你变成“讨厌鬼”……答案很可能是“会”。女性体型娇小，也不能在体力上压制你，你要从她们的视角来看待每件事情。学会识趣，知道什么时候她兴趣缺缺。比如她没有回应你的时候，没有问你问题的时候，试图避免说话的时候，以及用保守、逃避型的肢体语言和眼神接触的时候。

结语

“你只不过不是我的菜.”

读完这本书，你再也不会听到之前说到的那些倒霉的情况了，不会再收到好人卡，还可以轻而易举的激发女性对你的心动感觉。

一个人为什么会让另一个人对他有心动的感觉？要怎么做才能够成为万人迷？我们已经告诉了你这里面的关键诀窍。你已经看到如何创造出可以最大限度获得成功、制造心动感觉的，且独属于你的方法（心态）、行为（互动）、和互动（交流）。我的约会法则中的每一条每一款都有切实可行的步骤，让你可以今天就开始尝试。那么你还在等什么呢?

你真诚的，

帕特里克·金

约会和形象顾问

www.PatrickKingConsulting.com

P.S. 如果你喜欢这本书，请大胆给我留言，写篇书评，或者双管齐下！我十分欢迎、感谢你们的留言和评论，因为我喜欢读你们的反馈，评论也是Kindle书籍的生命之泉。

速查表

约会法则1：约会大冒险增进感情

选择那些会给人留下深刻印象、让人激愤，或者超越极限的约会项目，使约会对象的情感反应最大化

约会法则2：顺其自然

利用你周围的环境来设计一些自发性的活动，要懂得适当偏离已定的计划

约会法则3：行动和步骤很重要

为了最大程度的调情，尝试完成三个约会段落，并且将地点都设计好

约会法则4：做互动的掌控者

掌控互动，这样做并不是因为你有骑士精神，而是因为你本身就是一个强势的领导者

约会法则5：活动是制胜关键

设计约会的时候要注意设计活动，这样可以避免进入面试模式，而且可以保证对话自然顺畅

约会法则6：采访才是说话的时候

避免典型的面试问题，深挖每个话题，问开放性问题

约会法则7：目光交流是粘合剂

扩展你目光交流的范围

约会法则8：如果目光交流是粘合剂，那么身体接触是核武器

她永远不会直截了当地让你触碰她，所以要从细微的接触开始，并且像读流程图一样了解她的反应

约会法则9：偶尔采取热烈攻势

在她毫无准备的时候给她一次惊喜，无时无刻不展示你的体贴

约会法则10：她会欣赏私人定制的约会

给她中意的事情一种全新的体验

约会法则11：她会爱上突破极限式约会

尝试体验一次你可以掌控的超级约会

约会法则12：独一无二

独一无二的约会是低风险高回报的

约会法则13：你的生活是一系列（迷你）故事

针对普通问题设计能够展现你想要形象的答案

约会法则14：爱情才是最终追求

表达你的爱意和兴趣通常是个不错的主意，不过一定不要太直白

约会法则15：得不到的最想要

发展你的“感知可得性”，让女人追求你

约会法则16：立刻介绍潮流游戏

要打破你俩之间的坚冰，或者创造一个二人世界，那就立刻参与一个潮流游戏吧

约会法则17：她是窈窕淑女

不要让她因为脸面而不得不拒绝你的身体接触，二人私处时再做这些

约会法则18：要有危险感

违反几条无伤大雅的规定，让肾上腺素飙升

约会法则19：建立度假理念

营造一个无忧无虑气氛可以让她对你打开心扉

约会法则20：交流是个变幻无常的小婊砸

保持忙碌的假象，在电话或者短信交流的时候掌控全局

约会法则21：避免被贴上可怕的“讨厌鬼”标签

从一个担心她安全的女性的角度考虑问题，注意她对你兴趣缺缺的线索